2e Semestre 1922 — N° 18

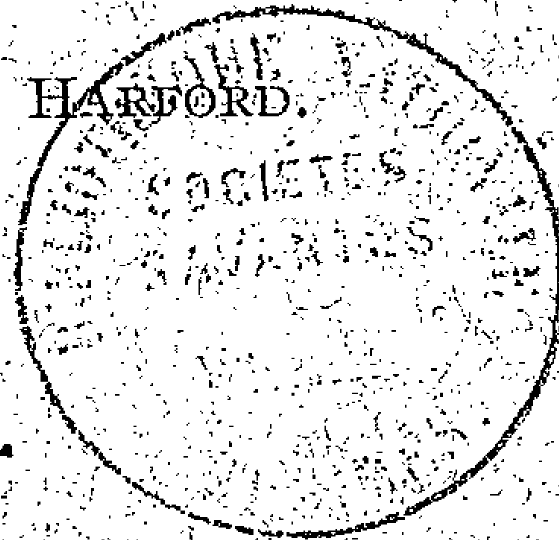
BULLETIN

DE LA

Société Lorraine de Psychologie

APPLIQUÉE

SOMMAIRE



SIÈGE SOCIAL

Chez le Président, M. COUÉ, 186, rue Jeanne-d'Arc, NANCY

ARTS GRAPHIQUES MODERNES, JARVILLE-NANCY

1922

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ✻, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ✻, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur Burlureaux, O ✻, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau, de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O ✻, président de la Société protectrice des animaux, Issy-les-Moulineaux.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau, de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de la Grave, Paris (décédé).
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ✻, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C ✻, avocat, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, Maire de Nancy.
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
Docteur Pol Damade, Bruxelles.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch, Luxembourg.
Docteur Vachet, Paris.
Docteur Van Velsen, Bruxelles.
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe, Angleterre.

Bureau.

MM. E. Coué, *président*;
Millery, *vice-président*.
MM. le Colonel Poirine, ✻, *trésorier*;
Tacnet, *secrétaire*.

TRAVAUX DE LA SOCIÉTÉ

Depuis la publication du dernier *Bulletin*, en juillet, les idées préconisées par notre Société ont fait un pas immense, par ce fait qu'elles ont été applaudies et acceptées par un nombre de personnes de plus en plus grand.

Les deux conférences données en octobre, à Paris, par M. COUÉ, rue Denfert-Rochereau, ont attiré une foule tellement considérable, que des centaines de personnes ne purent trouver place dans la salle. Le voyage qu'il vient de faire en Angleterre n'a été qu'une longue suite de succès. A Londres, Manchester, Chester, Northwich, Edimbourg, Oxford, Exeter, Chayley, Charterhouse, Letchworth, les salles ont toujours été trop petites pour contenir tous ceux qui voulaient l'entendre.

Mais ce qu'il y a de particulièrement intéressant, c'est que, dans les villes universitaires où il est allé : Manchester, Edimbourg, Exeter et Oxford, ses idées ont été accueillies avec enthousiasme, non seulement par les professeurs, mais encore et surtout par les étudiants en médecine et autres qui menaçaient de faire crouler la salle sous leurs applaudissements.

Cette réception l'a rempli de joie, car c'est surtout parmi les jeunes qu'il cherche à répandre sa doctrine, et principalement parmi les futurs médecins, qui trouveront dans l'application de ses théories une arme puissante contre la maladie. La conférence qu'il a faite à Paris, à son retour d'Angleterre, avait attiré une foule si considérable qu'il eût fallu une salle deux fois plus grande pour la contenir en entier.

Il doit s'embarquer le 27 décembre pour l'Amérique, où de nombreuses personnes le réclament.

Nous sommes heureux d'annoncer que nous venons de fonder, à Paris « l'Institut COUÉ d'Éducation Psychique », semblable à celui de Nancy. Les séances y sont faites par des disciples de M. COUÉ : Mlle VILLENEUVE et les docteurs VACHET et VIRIOT.

Cet Institut fonctionne provisoirement rue Taitbout, 22, mais il sera établi définitivement rue Pauquet, 17 *bis* (Étoile), vers le 25 janvier. Les séances, déjà très suivies, seront vraisemblablement de plus en plus fréquentées.

QUELQUES RÉFLEXIONS SUR LA NOUVELLE ÉCOLE DE NANCY

Par le Rev. O' FLAHÉRTY

(Suite)

La méthode de M. COUÉ est basée sur cette croyance que nous avons dans notre organisme tous les facteurs nécessaires à la santé, et que nous pouvons faire agir ces facteurs en croyant à leur existence, et en comptant sur eux pour faire leur œuvre. Ces facteurs tendent à la réfection et à la guérison, c'est une faculté créée par la nature pour l'entrètien de la santé, et en laquelle on doit avoir toute confiance Mais maintenant nous arrivons à cette autre difficulté : Qu'est-ce que la nature, et qu'est-ce que la nature humaine ? On ne peut pas la définir exactement en termes de chimie et de physique. On ne peut pas la définir exactement en termes de physiologie, car il y a des processus vitaux qui échappent à toute description. On ne peut pas la définir en termes purement psychologiques, pas plus que nous ne pouvons nous définir complètement comme une combinaison subtile d'activités chimiques, physiques, physiologiques et psychologiques. Nous ne pouvons pas exactement définir l'homme sans définir l'univers dans lequel il se meut, et en essayant d'expliquer l'homme, nous remontons inévitablement à Dieu « car c'est en lui que nous vivons..... » La Foi chrétienne a pour essence même la croyance que l'homme a Dieu pour père, que Notre Seigneur Jésus Christ nous a montré, par son incarnation, ce qu'est Dieu, et ce qu'est l'homme, et que, par notre union avec le Christ, nous réalisons notre union avec Dieu. Ainsi, quand un guérisseur psychologue part du point de vue scientifique pour nous apprendre à compter sur le pouvoir curatif qui existe dans la nature humaine, notre Seigneur va au-delà des limites assignées par le savant en nous enseignant à compter sur l'esprit créateur de Dieu. En dehors de Jésus Christ, les efforts humains, pour arriver à Dieu, n'ont été que partiels et plus ou moins malheureux, quoique toutes les religions contiennent des vérités qui les font durer. Comme chrétiens, nous croyons que Jésus Christ est toute la vérité, que nous vivons en elle comme nous vivons en lui. Nous croyons qu'il est la voie qui mène au Père, et qu'en examinant et en suivant ses traces, nous parviendrons à la plénitude de la nature humaine et à la place que Dieu nous a assignée. Nous croyons qu'il est la vie, et qu'il nous a donné des moyens définis d'union avec lui par lesquels notre vie arrivera à son perfectionnement.

Nous croyons que cette vie, qui est un don de Dieu, n'est pas la forme la plus noble de l'existence animale attachée à cette terre, mais qu'elle s'élève au-dessus du temps et de l'espace, que c'est une vie éternelle qui, en union consciente avec Dieu, se développera dans des sphères de plus en plus grandes d'activité que nous pouvons à peine concevoir. En conséquence, nous avons recours, pour notre santé et pour notre existence, à ces moyens d'union avec le Christ, moyens donnés par lui pour que nous en fassions usage, et nous ne devons permettre à aucune condition physique, soit la maladie, soit la mort, d'empêcher ou de rompre notre union avec lui et avec tous ceux qui sont en lui; car notre vie n'est pas une chose individuelle, mais une partie de lui. De même que la réunion des cellules vivantes forme nos corps physiques, de même nous tous faisons partie du corps réel du Christ dans lequel fonctionne son esprit.

La méthode Coué ajoute une force très précieuse au travail pratique de notre foi chrétienne, en ce qu'elle nous permet, en l'employant, de cultiver notre croyance dans les sources sacrées de vie que le Seigneur nous a données. Notre foi dans les vérités du Christ n'a été que trop souvent chancelante, mais M. Coué nous enseigne à garder ou à fortifier notre croyance en l'emmagasinant à force de répétition, dans notre inconscient. On nous a conseillé de redouter les vaines répétitions, mais une vaine répétition est aussi différente d'une répétition féconde qu'une bourse vide l'est d'une bourse pleine. La vérité, qu'on se répète à soi-même, s'accroît à intérêts composés. Dans un sens, tout ceci nous est très familier; car qu'est-ce que la méditation, sinon la concentration de l'esprit sur quelque vérité de Dieu ? L'analyse est utile; mais on embarrasse bien le débutant au golf en lui disant où il doit placer ses pieds, ce qu'il doit faire de ses doigts, de ses poignets, de ses coudes, de ses épaules et de sa tête, comment il doit lancer son coup sans butter, et, cependant, sans le manquer, comment il doit tenir son œil fixé sur la balle, et comment il doit la suivre du regard après l'avoir délogée. Le joueur qui commence à s'adonner au golf avec un « cleek » à l'âge de cinq ans, se perfectionne naturellement sans avoir besoin de livres ou de diagrammes; et de même on devrait développer la pratique de la méditation et de la contemplation dès l'enfance, sans la compliquer de l'analyse, car rien n'est plus facile pour un enfant que d'apprendre : « Dieu est partout ».

Nous autres, hommes, qui ne pouvons pas retourner à l'enfance pour apprendre à nous inculquer une disposition facile et naturelle à la pratique de notre religion, nous devons nécessairement l'apprendre par une pratique volontaire et plus consciente. C'est ici que nous vient en aide la connaissance de ce que peut l'auto-suggestion consciente. Par exemple, si on considère le premier article du *Credo* : « Je crois en Dieu le Père », la pensée se répète à l'infini que la chose la plus sûre dans l'univers est l'amour de Dieu, que dans n'importe quelle circonstance, rien ne peut empê-

cher ou diminuer son amour, qu'il peut tout pour mon bien puisque j'ai confiance en son amour et que j'y réponds, qu'il a un soin particulier pour chacun de ses enfants, et que le moindre de mes soucis le touche parce qu'il s'intéresse à moi.

En nous appesantissant sur ces choses, en les répétant dans notre cœur, nous arrivons à leur voir prendre, dans notre horizon mental, des proportions de plus en plus grandes, qui finissent pas ne plus laisser de place aux craintes et aux anxiétés, de sorte que nous cheminons dans la confiance et la sécurité. De même lorsque nous contemplons le Saint-Sacrement du corps et du sang du Christ, quand nous réfléchissons que ce sacrement est le moyen que le Seigneur nous a donné pour nous communiquer sa vie, que, par la réception de ce sacrement, nous devenons sa chair, nous sommes continuellement rafraîchis, nourris et fortifiés, quand nous nous rendons compte que, par le sacrement, nous vivons en lui, et que lui vit en nous, que nous vivons de sa vie, et que sa vie opère en nous et par nous, ses membres, plus nous réfléchissons à ces vérités, plus nous désirons participer à la communion du corps et du sang du Christ, plus nous nous approprions sa puissance rénovatrice et plus courageusement nous vivons de jour en jour.

Pour profiter pleinement de toutes les ressources de la grâce, notre Seigneur nous a enseigné très clairement que la foi est nécessaire. Il encourage le néophyte qui hésite par ces paroles : « Ne craignez pas, mais croyez. » A ceux qui lui demandent de manifester son pouvoir de guérison, il répond ; « Puisque vous avez cru, qu'il vous soit fait ainsi ». Quand nous lui demandons comment prier, il nous enseigne comme une de ses règles de prière : « Toutes choses que vous demanderez, croyez que vous les avez reçues, et vous les aurez ». (Saint Marc, XI, 24). Il n'exige pas de nous une compréhension complète. Il sait que nous ne pouvons pas encore l'avoir, mais il nous dit qu'elle viendra par l'expérience de notre pratique de la confiance, et ainsi, quand saint Pierre ne comprenant pas, ne veut pas permettre à son Maître de lui laver les pieds, le Maître répond : « En ce moment, tu ne sais pas ce que je fais, mais tu le comprendras plus tard. » La foi peut se passer de science, car la science vient de l'expérience, et l'expérience vient de la foi; c'est pourquoi notre Seigneur nous demande d'avoir confiance en lui et de montrer notre confiance en faisant comme il nous dit. Alors, les choses espérées viendront à ceux qui croient.

M. Coué me semble avoir mis le doigt sur le point faible de notre pratique chrétienne, et nous avoir montré de quelle façon nous pouvons éduquer notre faiblesse pour la transformer en force. Il a souligné la nécessité pour nous de ne pas nous contenter d'étudier simplement les vérités chrétiennes, mais de nous y arrêter, de voir notre Seigneur mentalement, de le contempler tel qu'il se montre à nous, de tourner et de retourner dans nos esprits et nos cœurs les paroles qu'il dit, et ainsi de faire tomber ces paroles et ces visions mentales au plus profond de notre esprit, où elles

effectueront leur œuvre de santé et de sainteté. M. Coué parle peu de notre volonté, le Seigneur non plus. Notre Seigneur parle beaucoup de la volonté de notre Père, et nous pouvons dire que toute la marche de la création est de l'évolution, est l'accomplissement graduel de la volonté de Dieu. Nous autres, êtres humains, nous avons atteint le point où nous pouvons coopérer consciemment à la volonté de Dieu, mais nous sommes libres de refuser de coopérer. Notre choix est l'acte de notre volonté, mais quand nous avons choisi, ce n'est pas par le pouvoir de la volonté humaine, mais par la confiance dans le pouvoir de Dieu en nous que notre Seigneur nous apprend à vivre. M. Coué nous apprend à développer cette confiance par la contemplation des vérités de la Foi Catholique.

AUTOSUGGESTION

par Mary Lee

> « *Le pharmacien français semble aider les malades à se guérir en animant les forces de l'inconscient, dit le Docteur* George Draper. »

Émile Coué peut-il guérir les maladies ? Est-ce la pratique de l'autosuggestion, ou ce quelque chose de l'extraordinairement vive et habile personnalité du petit pharmacien français qui provoque des guérisons souvent extraordinaires?

Quoi qu'il en soit, Coué possède quelque chose que la profession médicale devrait se faire un devoir, et un devoir sérieux, de considérer à fond, d'aprês l'opinion du docteur Draper, du « Presbyterian Hospital », qui, l'été dernier, a rendu visite à la clinique de M. Coué. Le docteur Draper est d'avis que ce quelque chose a son importance et que, selon lui, le corps médical des Etats-Unis ferait mieux d'examiner sérieusement, l'esprit libre, exempt de tout préjugé, ce quelque chose, au lieu de le ridiculiser, sans aucun esprit du reste, comme vient de le faire tout récemment, dans un article de fond, le *Journal of the American Medical Association.*

Ce que Coué fait, affirme l'honorable docteur, est simplement de créer en l'esprit de ses malades le sentiment de la foi dans les forces régénératrices qu'ils possèdent, si grandes, selon lui, qu'elles produisent en eux un état spécial où la maladie trouve difficilement accès.

Il a inventé un moyen par lequel l'humanité, l'humanité souffrante, peut mieux supporter la maladie, et il a, en partie du moins,

soulagé beaucoup de malades souffrant de pénibles symptômes, en même temps que, pour se servir des paroles mêmes du docteur Draper, il a « dépouillé la maladie de ses insignes ».

Il a accompli ce fait par le développement d'une simple méthode qui consiste à utiliser la puissance de l'inconscient dans le traitement des malades. La question, dit le docteur, est de savoir, et ceci a son importance, si oui ou non Coué guérit les maladies organiques. La réponse à cette question peut se trouver, dans l'application logique de la méthode expérimentale employée dans beaucoup d'autres cas par la science médicale. Naturellement, il est regrettable que, dans les cas observés par M. Coué, le diagnostic exact n'ait pas été fait avant et après. Mais ceci n'a rien à voir avec l'indiscutable fait que beaucoup de malades ont été guéris, en partie ou en totalité, de leurs symptômes par la méthode de M. Coué.

Coué a imaginé un enseignement pratique pour l'application d'un principe fondamental d'une saine psychologie dans le traitement des malades. Sa méthode aide l'espèce humaine à supporter ses maux. Il détermine chez les gens un état d'esprit qui réduit énormément la crainte du mal et qui réussit merveilleusement à « dépouiller la maladie de ses insignes. » Il a beaucoup fait pour faire disparaître les symptômes dont souffrent les malades, qu'il ait ou non guéri les causes qui provoquent ces symptômes.

Coué enseigne à ses malades à croire qu'ils ont en eux-mêmes des forces qu'ils feront renaître, de sorte qu'un terrain se forme où la maladie cesse de prendre racine.

Il n'est évidemment pas raisonnable d'envisager cette méthode comme une panacée ou comme un système susceptible de remplacer les études médicales actuelles; mais ce système est, pour ceux qui désirent l'employer, une très grande force curative.

Il se peut que dans le vif désir de déterminer les causes exactes des maladies, dans le but de les bannir de l'existence, les symptômes momentanés aient reçu un peu moins d'attention qu'ils n'en méritent.

C'est en partie vers ceux-ci que les efforts de M. Coué sont dirigés et, aussi, en partie vers un facteur encore plus important : la rééducation de chaque malade sur son idée de la vie.

Coué est un bel exemple du groupe nombreux d'individus qui travaillent dans l'inconnu. Coué est honnête et sincère ; il travaille sans relâche. Pourquoi le fait-il ? Jamais il n'accepte un sou pour son travail. Il n'y attache aucune signification religieuse. Mais il croit en lui. Il donne au public quelque chose qui lui manque, quelque chose qui allège ses nombreuses souffrances.

Il fait naître chez ceux qui viennent à lui un état d'esprit qui réduit énormément la crainte de la maladie, et ceux-ci le répandent, à leur tour, parmi les autres. Il réussit ainsi, admirablement, à dépouiller la maladie de ses droits.

M. Coué n'est pas grand, nous assure le docteur Draper, il est trapu, il a la barbe en pointe et la moustache grise; sous les sourcils plutôt rares, brille une paire d'yeux noirs, scrutateurs, capables d'exprimer tour à tour, très vivement, l'enjouement, la sympathie, la tristesse et la joie.

« Sa gaieté est ce qui me frappa le plus », continue le docteur, et, par d'habiles paroles, bien placées, il tourne en ridicule la maladie, mais jamais le malade.

Il semble pouvoir extraire la maladie du malade d'un seul coup, et la mettre de côté; il réussit à faire rire tout le monde, y compris le malade, en faisant, très à propos, une remarque drôle sur la façon dont le malade explique les symptômes qu'il ressent.

Il est persuadé que c'est l'autosuggestion qu'il inculque à ses malades qui a enseigné le « truc », comme il l'appelle, et que ce « truc », ils peuvent l'exécuter d'eux-mêmes. En cela, je ne suis pas tout à fait de son avis. Je pense qu'il possède énormément de force dynamique. Il est enjoué, habile, aimable et plein de bon sens. Personne, cela s'entend, ne jette jamais de sort sur un autre. Tous ces systèmes se ramènent à l'autosuggestion; cependant, je maintiens que la rapidité et la perfection avec lesquelles les suggestions sont établies dépendent beaucoup de la personnalité de l'opérateur.

En examinant la théorie de M. Coué, nous constatons que l'imagination triomphe toujours de la volonté. L'imagination et la volonté sont des forces distinctes, et lorsqu'il y a conflit entre ce qu'une personne veut accomplir et ce qu'elle a peur de ne pouvoir faire, tout en essayant de le faire, l'idée triomphera toujours, et cette personne constatera qu'elle ne peut le faire.

Il donne comme exemple de marcher sur une planche de vingt centimètres de largeur. Placez sur le sol une planche de vingt centimètres de large sur dix pieds de long. Vous savez que vous pouvez très bien la parcourir sans tomber, et ceci, vous le faites facilement. Suspendez la même planche au-dessus d'un abîme et vous sentez que vous tomberez. Quels que soient vos efforts de volonté pour ne pas tomber, vous tomberez. Mais mettez-vous dans l'état d'esprit de l'homme hardi qui est certain qu'il peut marcher sur la planche où qu'elle soit et vous pourrez la traverser sans peine. En d'autres termes, votre imagination a rendu possible la chose que votre volonté ne pouvait pas vous permettre de faire.

Ou encore, l'exemple de ce qu'on appelle la bravoure de circonstance. Un homme auquel incombe un devoir difficile ou dangereux a peur de le remplir. Il prend un verre d'eau-de-vie et devient aussi intrépide qu'un lion. L'alcool diminue la volonté et stimule l'imagination. En buvant un verre, notre ami n'est pas devenu plus porté à accomplir son devoir, mais il s'est, tout à coup, senti capable de le faire plus facilement.

Coué n'enseigne pas à ses malades qu'ils doivent se guérir en le voulant, mais en se l'imaginant. Il leur apprend à se dire « Toutes

les forces, en moi, sont plus actives que je ne le pensais. Il est certain qu'elles travaillent tout le temps à me fortifier et qu'en ce moment, elles accomplissent ce travail. » C'est une espèce de *truc* pour établir la confiance en soi.

Et c'est cette idée qu'il cherche à introduire dans l'inconscient de ses malades, cette partie de l'esprit où reposent les émotions et qui triomphe toujours du conscient. M. COUÉ affirme que l'inconscient est le « magasin » de la mémoire où chacune des pensées conscientes d'une personne dépose une force vitale active, une partie de sa personnalité. Afin d'incorporer à l'inconscient l'idée du « mieux en mieux », il demande à ses malades de répéter, aux heures du jour où l'inconscient est le plus près de la surface, sa formule : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Il y a quelque chose de la subtile psychologie du rituel de l'Église dans cette méthode de répétition de la phrase de COUÉ. Tous les soirs, aussitôt au lit, quand le malade se trouve dans un état d'assoupissement voisin du sommeil, on lui enjoint de répéter cette phrase vingt fois de suite en comptant, au moyen d'une ficelle munie de vingt nœuds, comme les religieux récitent leur rosaire.

Tous les matins, au réveil, le malade doit encore répéter la même chose. Pendant le jour, on lui dit de n'y pas penser. Petit à petit, l'idée, introduite par la constante répétition du son sur le tympan de l'oreille plutôt que par l'attention consciente, est supposée pénétrer dans les profondeurs de l'inconscient et, là, se transformer en une force régénératrice et vivante.

Le docteur DRAPER a assisté à trois séances de clinique conduites par COUÉ. Le docteur n'est pas à même d'affirmer si oui ou non COUÉ guérit les maladies organiques. Les livres qu'on a écrits sur lui prétendent qu'il a guéri l'asthme, l'épilepsie, même l'appendicite. COUÉ n'essaie pas de faire le diagnostic des cas, lui-même. Il demande simplement au malade de quoi il souffre, il lui parle en lui disant qu'il est fort possible qu'il se rétablisse, que ses organes fonctionnent mieux qu'il ne le pensait et que, probablement, il se guérira. Dans les cas plus graves de maladies organiques, il ne dit pas au malade qu'il est sûr qu'il guérira, mais que cela peut arriver.

Je n'ai pas pu examiner les malades à la clinique, dit le docteur DRAPER, avant ou après les séances, par conséquent, je ne puis m'étendre sur les affections guéries par COUÉ. Toutefois, d'après ce qui précède, il appert que les gens souffrant de gastrite, d'hyperacidité, de flatuosité et d'autres affections fonctionnelles de l'estomac semblent se guérir. J'ai vu également de surprenants effets sur des cas de boiteux et de rhumatisants qui ont, apparemment, retrouvé la flexibilité de leurs membres. J'ai vu une vieille femme de 62 ans qui était venue en boitant très fort et qui, après la séance, s'est mise à courir, de long en large, dans le jardin. Elle prit sans béquilles, congé du professeur. Une autre femme, marchant avec une extrême difficulté, entra, soutenue par deux personnes. Il

était difficile de dire si c'était un cas chronique d'une maladie de l'épine dorsale ou simplement de la grande hystérie. Quoi qu'il en soit, elle était estropiée et ne pouvait marcher. En quelques secondes Coué la faisait marcher autour de la chambre, seule, sans appui.

C'est parce que ces choses se passent sous la direction de M. Coué que le docteur Draper espère que le corps médical des États-Unis le recevra en audience ouverte lorsqu'il viendra au mois de janvier prochain. Si nous pouvions combiner le point de vue que M. Coué semble avoir établi chez les malades avec la conduite des maladies organiques par de nombreuses méthodes mécaniques qui réussissent aussi, il me semble que nous pourrions améliorer nos armes contre l'armée des souffrances humaines et, en concluant, le docteur ajoute : « Je ne pense pas que les médecins « puissent se permettre de ridiculiser Coué jusqu'à ce qu'ils aient « examiné sa doctrine à fond. »

LA SUGGESTION DANS LES TEMPLES DE LA GRÈCE ANTIQUE

Par le Docteur Pierre Vachet,

Professeur à l'Ecole de Psychologie.

L'art de guérir est issu des sanctuaires et, pendant longtemps, la médecine fut subordonnée à la religion. Les premiers guérisseurs furent les prêtres d'Esculape, dont les procédés thérapeutiques révèlent une connaissance profonde de l'influence curative de la pensée. L'homme en proie à la douleur demandait aux dieux de le débarrasser des maux dont ils l'accablaient, et c'est par l'intermédiaire de ses ministres qu'il s'efforçait d'en obtenir la guérison.

Les prêtres de l'antiquité païenne avaient compris le rôle important joué par le moral dans la guérison des maladies; aussi, ils ne négligèrent rien de ce qui pouvait frapper l'imagination de leurs contemporains, en instituant des cérémonies imposantes, au cours desquelles s'accomplissaient des miracles.

Le plus célèbre des temples grecs fut celui d'Asclépeion, à Epidaure; les auteurs anciens ne tarissaient pas d'éloges sur sa splendeur, sur l'affluence des pèlerins qui venaient en foule des plus

lointains pays obtenir des guérisons. Les rites en ont été conservés. Dès leur arrivée, afin de se rendre le dieu favorable, les suppliants déposaient à l'entrée du temple de riches présents et devaient se purifier. A cet effet, on les plongeait tout entiers dans l'eau de la source sacrée ; ce bain était à la fois une mesure d'hygiène et un acte symbolique, car il fallait se présenter « pur » devant la divinité. A l'entrée du temple étaient gravés ces mots : « Celui qui veut être admis doit avoir une âme pure ».

Lavé de ses souillures extérieures, après avoir sacrifié à la divinité un porc et une chèvre, le patient débilité par une diète rigoureuse, était admis à passer une ou plusieurs nuits sous le portique du temple, sans avoir encore le droit de pénétrer plus loin. Ce n'est qu'après cette « période d'incubation », occupée par des prières en commun et des invocations, que le malade pouvait enfin pénétrer dans le temple. Là, de nombreux faits inattendus venaient émerveiller son esprit. Par des procédés ingénieux, en ouvrant la porte du temple, se produisait un son de trompette; les portes du sanctuaire sacré s'ouvraient seules, mues comme par une force miraculeuse. Les lampes brûlaient perpétuellement, on les disait entretenues par le dieu lui-même. Les moyens employés pour produire de semblables phénomènes étaient fort simples; mais tout devait paraître surnaturel pour mieux provoquer l'état de surprise et d'étonnement dans les esprits.

Sur l'autel illuminé, la statue du dieu apparaissait brillamment éclairée et, devant les décors constellés d'or et de pierreries, les prêtres chantaient des hymnes. L'imagination du nouveau venu ne pouvait qu'être vivement impressionnée par cette imposante mise en scène.

La nuit venue, le Zacore invitait les pèlerins à se rendre dans des salles obscures où les malades devaient passer la nuit, étendus sur les dalles. Ces salles représentaient de véritables dortoirs. Pendant leur sommeil, le dieu devait leur donner des inspirations et des directions capables de provoquer la guérison tant désirée.

Le matin, les patients racontaient ce que le dieu leur avait conseillé pendant leur sommeil. Le prêtre se chargeait alors d'exécuter les prescriptions divines et d'interpréter les songes.

Quand le malade obtenait une guérison soudaine, la constatation en était accueillie par une explosion de joie, les assistants le félicitaient et on enviait son sort. Parfois, le dieu se montrait rebelle au suppliant qui devait alors revenir plusieurs jours de suite

Bien souvent la statue du dieu parlait directement aux malades ; pour obtenir ce miracle, on avait des statues creuses, où les prêtres, cachés, énonçaient de véritables suggestions, d'autant plus efficaces que l'esprit du malade se trouvait dans un état de réceptivité plus favorable par suite de la préparation à laquelle il avait été soumis.

D'autres fois, c'était par lettres qu'on demandait la consultation. Ces lettres étaient soigneusement cachetées car, seul, le dieu devait

en prendre connaissance; mais dans tous les temps les intermédiaires se sont montrés habiles dans l'art de violer les secrets des correspondances.

Les serviteurs du dieu ne se bornaient pas à des encouragements et à des suggestions; ils prescrivaient des traitements hygiéniques ou médicamenteux dont les effets ne pouvaient avoir qu'une action fort efficace. A l'un, Esculape prescrit de monter à cheval; à un autre, de se verser de l'eau froide sur le corps, ou de marcher pieds nus sur la terre. Esculape conseille aussi les distractions, telles que la musique et le chant. D'ailleurs, pour satisfaire aux besoins des malades, on avait édifié autour des temples des piscines et des gymnases destinés à faciliter la pratique des exercices corporels.

Indépendamment de ces moyens physiques, Esculape prescrivait également des remèdes tels que les vomitifs, les purgatifs, et des médicaments que nos modernes thérapeutes ne désapprouveraient pas aujourd'hui.

A un phtisique, il fut ordonné de se nourrir de viande d'âne, et de boire du sang de taureau. A un dyspeptique, on ordonna un régime fait de dattes et de fruits, avec interdiction de boire.

Galien rapporte qu'un prêtre d'Esculape obtint la guérison d'une violente douleur dans la région intercostale en se saignant au haut de la main, sur l'ordre que lui en avait donné le dieu en songe.

Les hiérophantes étaient déjà instruits d'un grand nombre des ressources de notre arsenal thérapeutique. Aussi, les guérisons étaient-elles fort nombreuses, comme l'attestent les multiples « *ex-voto* » retrouvés dans les ruines des temples d'Esculape et d'Apollon. Ordinairement, ces tablettes ne portaient qu'une simple inscription remerciant de la guérison. Souvent aussi, le malade reconnaissant faisait graver sur le marbre, ou reproduire en terre, l'image des organes miraculeusement guéris. Toutes les parties du corps, les bras, les jambes, les yeux, les oreilles, la bouche, des phallus, voire même des tumeurs abdominales et des organes génitaux étaient représentés. La maladie était souvent figurée de la façon la plus minutieuse. Un « *ex-voto* » conservé au musée du Vatican montre une poitrine décharnée, un autre une hernie, un autre un corps humain entier d'une maigreur squelettique, rendant fort bien le décharnement physique provoqué par une anorexie prolongée. L'inscription était tantôt en vers, tantôt en prose, et avec l'expression de gratitude du bénéficiaire, nous renseignant sur le nom de la maladie et du remède employé.

Ces inscriptions furent presque les premiers formulaires aux sources desquels Hippocrate, descendant lui-même d'une lignée d'hiérophantes, a puisé longtemps; et, d'ailleurs, dans toutes les prescriptions hippocratiques on retrouve cette subordination de la science à la religion. Les prêtres qui furent les premiers médecins surent utiliser avec beaucoup d'habileté toutes les ressources de la psychothérapie, et, de suite, ils comprirent que, pour guérir,

il fallait frapper l'imagination, capter la confiance du malade, s'assurer sa parfaite docilité.

En dehors des cérémonies préparatoires destinées à obtenir l'état d'hypotaxie, c'est-à-dire de réceptivité, nous devons reconnaître que rien n'était négligé pour obtenir la guérison et que leurs procédés, loin d'être un empirisme banal, étaient l'expression d'une sagacité et d'une science remarquables.

Après des jeûnes préparatoires, immobiliser l'esprit par le sommeil, par les cérémonies religieuses, provoquer des rêves en rapport avec la préoccupation du retour à la santé, dicter des suggestions et compléter le traitement physiothérapique des traitements médicamenteux, n'est-ce point mettre en action toutes les formules de psychothérapie méthodique?

Ici l'hagiothérapie est en complet accord avec la psychothérapie.

Dans la Grèce antique, les thaumaturges, selon la devise d'Ambroise Paré, nous enseignaient « à guérir souvent et à soulager toujours. »

P. Vachet.

PRATIQUE DE L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE

par René de BRABOIS

Disciple et Collaborateur de M. Coué.

Ces lignes sont destinées à ceux qui souffrent, à tous les malheureux qui, depuis des années, cherchent vainement un soulagement à leurs maux.

Il s'agit, simplement, d'un guide, de conseils sur la mise en œuvre, par l'autosuggestion consciente, de cette faculté de nous modifier moralement et physiquement que nous possédons à notre insu.

Pour être compris de tous, on peut dire que, mentalement, nous sommes deux êtres différents.

Un être conscient, intelligent, volontaire, et un être inconscient, qui fait siennes les images *offertes* par le premier.

Par notre moi conscient, volontaire, nous impressionnons notre inconscient, nous lui faisons en quelque sorte, partager, épouser notre opinion, erronée ou juste, bonne ou mauvaise.

Si les idées que nous entretenons, par exemple, sur le fonctionnement de l'un de nos organes, restaient limitées à l'être conscient qui les invente, cet exercice serait sans importance; mais il n'en est pas ainsi car, comme nous venons de le voir, l'inconscient, à son tour, fait sienne cette opinion, cette idée. Or, l'inconscient tient, sous sa dépendance, le fonctionnement de tous nos organes, c'est lui qui préside à tout ce qui se passe dans notre organisme compliqué. C'est lui qui fait battre notre cœur, qui nous fait digérer, respirer, etc... même et surtout pendant le sommeil. On voit par là à quel danger réel nous sommes exposés, si nous persuadons à notre inconscient que tel organe ne fonctionne plus ou qu'il fonctionne mal; l'inconscient, faisant sienne cette idée, *aussi ridicule soit-elle*, *cesse de présider* à cette fonction.

Si, d'autre part, le conscient, outrepassant ses droits, veut se passer de l'intermédiaire de l'inconscient et présider, à l'aide de la volonté, à une fonction de l'organisme, il n'obtient rien, absolument rien; au contraire même, car tous les efforts dont il sera capable, la mise en œuvre de toute sa volonté, tout cela, toutes ces forces, seront employées, à son insu, par l'inconscient à la réalisation de l'image que celui-ci possède de cette fonction organique.

Que l'on excuse ces images simplistes, qui peuvent être taxées de fantaisistes, mais qui ne sont que le reflet de phénomènes des plus abstraits dont le développement ne peut trouver place ici. De plus, comme il a été dit, ce petit guide doit être placé entre *toutes* les mains et être *compris par tous.*

Si donc nous nous trouvons en présence de l'alternative suivante : « Je veux faire ceci, il faut que je fasse cela », mais qu'une voix intérieure, celle de l'inconscient, réponde : « Tu sais bien que tu ne pourras pas l'accomplir », nous sommes certains que c'est l'idée d'incapacité qui l'emportera. Comment ? On va le comprendre par un exemple : Un acteur a, depuis un certain temps, entretenu l'idée suivante : « Quand j'entre en scène ma gorge se contracte, j'ai la sensation d'incapacité, je ne me rappelle plus mon rôle ». Son inconscient a fait sienne cette opinion et veille à ce que se manifestent les sensations évoquées. Cependant au lever du rideau l'acteur *veut*, quand même, remplir son rôle et fait appel à sa *volonté*. C'est son être conscient qui agit. *Fatalement* il aboutit à l'incapacité complète, car tous les efforts qu'il fait sont employés à son insu à la réalisation de l'idée préconçue, celle imprimée chez l'inconscient, et l'incapacité sera d'autant plus complète que le malheureux aura fait plus d'efforts pour l'éviter. En quittant la scène il dira : « *Je voudrais, mais je ne puis* ».

Nous avons vu des acteurs, prédicateurs, etc..., victimes de cette idée, contraints d'abandonner leur profession.

Toute idée réalisable acceptée par l'inconscient aboutit fatalement à sa réalisation, à l'acte qu'elle représente.

On a dit, très justement : « l'idée est le début de l'acte ».

Tous nos organes, on peut même dire toutes les régions de notre corps, sont reliés au cerveau par un réseau nerveux.

Si, par une idée acceptée par l'inconscient, nos cellules nerveuses sont impressionnées, celles-ci, à leur tour, impressionnent, actionnent, par le réseau nerveux, l'organe, ou la région où doit se manifester la réalisation de l'idée : c'est déjà le début de la réalisation de l'idée en acte, en sensation. C'est ce que l'on appelle se faire de la suggestion, s'autosuggestionner.

Il faut s'entendre sur l'expression « s'imaginer ». Une pensée quelconque qui se présente n'est que pensée et peut disparaître de même : elle ne devient imagination qu'après avoir été acceptée par l'inconscient et avoir créé l'image comme son nom l'indique. Nous ne convertirons en idées imagées que celles que nous aurons suffisamment colorées, les idées auxquelles nous aurons suffisamment attribué de valeur, celles que notre inconscient aura retenues, acceptées.

Mais, dira-t-on, pouvons-nous, sans le secours d'autrui, modifier notre imagination et, par là, nous transformer moralement et physiquement? Assurément oui, et c'est mon ami Coué, le promoteur de la *nouvelle École de Nancy* qui a su le reconnaître et l'enseigner.

Mais la plus belle déduction de Coué est la suivante : *A l'encontre de ce que l'on enseigne, ce n'est pas la volonté qui nous fait agir, mais l'imagination.*

Nous sommes tributaires de l'imagination que nous avons créée en nous. Nous pouvons nous modifier en modifiant notre imagination, mais par cette voie seulement.

Cette affirmation peut sembler hardie et même audacieuse à beaucoup. Que ceux-là viennent assister à ses séances et ils verront défiler des centaines de malades qui, *tous*, sont soulagés et dont un très grand nombre sont guéris. Si on songe que ces milliers de malades qui défilent par an chez Coué souffrent tous, sans exception, d'affections rebelles ayant résisté à tous les traitements depuis des années, on sera frappé de l'efficacité de la méthode. Mais, hâtons-nous de le répéter, le résultat n'est dû qu'à l'observation du principe ci-dessus.

En effet, il serait absolument inutile de *vouloir* provoquer une sensation, si la conviction d'incapacité de ressentir cette sensation subsiste en nous; ce serait même nuisible, nous savons pourquoi : nos efforts aboutiraient à l'éclosion de la sensation contraire, celle que l'on redoute. Si, redoutant une sensation, on s'applique à en chasser l'idée, tout en s'imaginant que celle-ci s'impose en maîtresse, on obtient le contraire de ce que l'on désire, on l'évoque.

Craindre, redouter une sensation, une idée, c'est l'évoquer.

Le neurasthénique qui lutte contre sa tristesse s'enfonce. Le kleptomane qui fait appel à la volonté pour ne plus voler, vole plus souvent. Le cycliste débutant qui veut éviter une pierre sur la route, en la redoutant, passe dessus. Si un piéton surpris par la brusque apparition d'une auto à l'allure rapide a le malheur

de penser qu'il ne peut se garer à temps, il reste cloué au sol, il lui est impossible de faire un mouvement. Le vertige est causé par l'idée de chute possible et aboutirait à la chute si on prolongeait suffisamment l'expérience. Et, enfin, l'ivrogne qui ne veut plus boire, boit d'autant plus que son entourage ne cesse de lui répéter qu'avec la volonté on peut tout.

Eh bien, non ! n'en déplaise aux esprits forts, ce n'est pas la volonté qui nous fait agir, mais bien l'imagination, rien que l'imagination.

Que ceux qui doutent, et Dieu sait s'ils sont nombreux, consentent à observer attentivement ce qui se passe autour d'eux et, s'ils sont sincères, ils se rendront vite à l'évidence.

Nous sommes ce que nous croyons être et le resterons jusqu'à ce que soit modifiée l'opinion que nous nous faisons de nous.

Quelques exemples feront comprendre l'étendue de l'influence de l'imagination :

« Je ne puis penser que je vois frotter une ardoise sans éprouver le même frémissement que me produit le fait lui-même (SPENCER). »

« Un malade se plaignait d'une douleur vive à la suite d'un coup violent reçu sur la poitrine. On lui mit le thermomètre; après qu'on l'eut retiré, il déclara que « cela l'avait beaucoup soulagé » (Dr Paul-Émile LÉVY).

DURAND rapporte une expérience qui fut faite sur un groupe de malades dans un hôpital ; on avait administré à ces malades une substance inerte, de l'eau sucrée; on simula une grande inquiétude, on prétendit qu'on s'était trompé par inadvertance et qu'on avait donné de l'émétique au lieu de sirop de gomme: « Les quatre cinquièmes des malades eurent des vomissements. » (Même auteur). »

« Un indigène algérien, un Arabe, atteint de constipation opiniâtre, vint consulter un médecin français. Celui-ci lui remit une ordonnance contenant la formule d'un médicament purgatif et lui dit : « Vous prendrez ceci demain matin et vous serez débarrassé. » Le malade, qui n'avait pas compris qu'il devait aller chez le pharmacien, avala le papier et fut purgé énergiquement. (Dr GÉRAUD-BONNET, *Précis d'Autosuggestion*). »

« Un homme sain assiste à une opération pratiquée sur son frère et qui consiste à redresser, dans le sommeil chloroformique, un genou ankylosé. Au moment où, sous les efforts du chirurgien, l'articulation se redresse avec un craquement, qui est-ce qui ressent une douleur ? Ce n'est pas l'opéré, plongé dans le sommeil, c'est son frère, et il garde pendant plus d'un an une affection douloureuse. (Dr P. DUBOIS, *Influence de l'Esprit sur le Corps.*) »

Il serait facile de multiplier les exemples de l'influence inouïe, inimaginable de l'esprit sur le corps. Mais le lecteur aura dû se faire une opinion et évoquer aussi les exemples dont il aura été le témoin sinon quelquefois l'acteur.

Comment devons-nous procéder pour obtenir de l'emploi de l'autosuggestion tout ce que nous sommes en droit d'en attendre?

Avant tout, nous devons cesser l'autosuggestion inconsciente par laquelle nous entretenions les idées ou les sensations que nous désirons voir disparaître. Nous en connaissons le danger. En d'autres termes, nous devons cesser de penser à notre mal physique ou moral, puis offrir à l'inconscient, et jusqu'à ce qu'il l'ait faite sienne, l'idée dont nous désirons la réalisation et, pour cela, procéder de la façon suivante : tous les soirs, dans le lit, avant le sommeil, nous recueillir un instant, puis fermant les yeux, prononcer assez haut pour l'entendre, la phrase suivante : *Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.*

Cette phrase sera répétée une vingtaine de fois de suite sur un ton monotone et berceur. On se servira d'une ficelle ayant vingt nœuds pour éviter de compter mentalement.

Le lendemain, dès le réveil, on devra recommencer. Dans la journée, évoquer cette phrase de temps à autre, surtout aux moments où l'ancienne autosuggestion, celle qui doit être supplantée, chercherait à se faire jour. *Si la volonté n'intervient pas, si on ne fait pas d'efforts pour s'imposer la nouvelle idée* et si, au contraire, on l'évoque et on la *répète machinalement* , après un temps qui varie suivant le degré de suggestibilité du sujet, on sera très surpris du résultat.

En se faisant cette autosuggestion, il est inutile, il serait même nuisible, de penser à son mal, à la chose que l'on désire voir disparaître. Ne penser à rien en particulier : les mots « à tous points de vue » contenus dans la phrase répétée suffisent.

Comme on le voit, la méthode est fort simple et peut sembler trop simple même; mais que les personnes qui souffrent l'appliquent *scrupuleusement*, *inlassablement* et, très vite, elles obtiendront des résultats qui les surprendront.

Comme on l'aura compris, le but visé est (pour nous servir de la même image) de convaincre l'inconscient. A partir de ce moment, il s'accomplit en nous une modification profonde, nous nous modifions dans le sens que représente l'idée dont nous aurons su nous faire une conviction.

Et, enfin, prenons l'habitude de surveiller nos pensées, nos idées, et que notre préoccupation constante soit le perfectionnement de notre moi moral, pour que, comme le dit si bien le docteur P.-E. Lévy déjà cité : « Aux jouissances trop faciles que nous « apporte la satisfaction lâche donnée à nos tendances naturelles, « nous apprenions peu à peu à opposer les jouissances intellec- « tuelles résultant du triomphe, en nous, des idées de raison. »

« Celles-ci sont assurément plus malaisées à atteindre; en revan- « che, elles sont plus calmes, plus sereines et aussi plus saines; « elles s'élèvent au-dessus des premières de toute la supériorité « de l'intelligence sur l'instinct. »

PRINCIPE APPLIQUÉ PAR LA NOUVELLE ÉCOLE DE NANCY

On peut tenter de définir l'autosuggestion par la concentration sur une idée de notre attention, accompagnée d'un sentiment émotif, et ses conséquences, par la provocation de l'excitation et la mise en œuvre du reflexe physiologique idéomoteur qui, par un travail inconscient, cause la réalisation de l'idée ayant retenu notre attention.

Pour suspendre ou modifier cette réalisation, il serait vain, et même nuisible (comme on va le voir) de recourir à un autre procédé que celui qui l'a provoquée, c'est-à-dire à la concentration de notre attention sur une idée contraire ou différente de celle que nous désirons maintenant voir se réaliser. En effet, si, ignorant cette *loi fondamentale*, nous faisons appel à la volonté, nous employons l'effort pour modifier ou suspendre, par une intervention consciente les manifestations, les conséquences du travail inconscient, nous en précipitons la réalisation d'autant plus complète que nous aurons fait plus d'efforts pour les combattre.

Les résultats obtenus par la Nouvelle École de Nancy, sur des milliers de sujets par an, sont uniquement dus à la *stricte observation* et à l'application du principe résumé ici. Si, parmi ces résultats, on retient ceux obtenus par des sujets ayant subi en vain des traitements différents, tels que celui dit : « *de la rééducation de la volonté* », on serait autorisé à conclure que, jusqu'alors, on a fait fausse route en thérapeutique psychique, et que ce serait à « la *rééducation de l'imagination* » que nous devrions donner toute notre attention.

René DE BRABOIS.

CE QUE PEUT L'AUTOSUGGESTION

QUELQUES OBSERVATIONS (1)

M. H..., Avenue du Bois, *Paris.*

Depuis quatre ans marche comme un homme ivre, ne peut sortir sans être accompagné. Dès la première séance, il marche sans tituber et même peut courir. La guérison ne s'est pas démentie.

Mme X..., *Nancy.*

Œil droit perdu par décollement de la rétine; depuis quatre mois, a cessé subitement de voir de son œil gauche. Diagnostic incertain. Voit immédiatement après la première séance et peut lire un journal. Elle est tellement émue qu'elle se met à sangloter.

Mrs X..., *New York.*

Depuis de longues années, a toutes les nuits, dans les jambes, des crampes très douloureuses qui l'empêchent de dormir. Toutes les médications ont été vaines. Dès le premier jour, les crampes ont disparu complètement et Mrs X..., a dormi. Plusieurs mois après, elle écrit à M. Coué pour lui faire savoir que les crampes ne sont plus revenues et même que la raideur qu'elle éprouvait dans les jambes en marchant n'existait plus.

La Marquise Z..., *New York.*

Éprouve depuis huit ans, dans l'épaule gauche, une vive douleur qui s'irradie en avant et en arrière. En quelques secondes la douleur disparaît pour ne plus reparaître.

Miss F..., Américaine.

Souffre depuis dix ans d'une neurasthénie qu'aucun traitement n'a pu faire disparaître. Celle-ci disparaît dès la première séance, au grand étonnement de M. Coué qui n'avait jamais vu se produire une guérison aussi rapide.

Nancy.

Un jeune bègue habitant hors de Nancy écrit à M. Coué pour le remercier d'avoir pu se guérir seul de son bégaiement par la simple lecture de son opuscule *La maîtrise de soi-même.*

Miss Z..., *Ecosse.*

Alitée depuis huit ans par suite de lésions de la colonne vertébrale et à cause de ses deux reins flottants. On l'amène en voiture chez M. Coué, et c'est à peine si elle peut monter quelques marches du perron de la maison. Amélioration continue et progressive. Au bout de quatre mois les reins sont revenus à leur place, Miss Z... peut non seulement marcher sans fatigue pendant plusieurs kilomètres, mais encore elle peut exécuter sans la moindre difficulté une danse écossaise.

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

Je ne puis venir vous dire « au revoir » pour vous remercier. Je sens que je ne puis trouver de mots pour vous exprimer notre gratitude et nos remerciements pour l'amabilité que vous nous avez montrée et l'aide puissante que vous n'avez cessé de nous prêter.

C'est seulement en devenant vos disciples fidèles que nous espérons pouvoir vous montrer ce que vous et votre méthode êtes pour nous.

Ces mois que nous avons passés à Nancy comptent parmi les plus heureux de notre vie, et rien qu'à l'idée d'essayer de vous remercier, mon émotion est tellement grande que je n'ai pas la force de venir vous voir.

Nancy, novembre 1922. Mrs R... (traduit de l'anglais).

...En ce qui me concerne, je suis heureux de dire que mon asthme a complètement disparu. Pendant ces deux dernières nuits, nous avons eu vent, brouillard et pluie et, malgré cela, j'ai respiré parfaitement bien.

...Ce qu'il y a de curieux, c'est que je n'ai plus besoin de me servir de mes lunettes, je vois très bien sans leur secours, et je puis me passer d'elles pour lire les journaux.

Swanage. A. B... (Traduit de l'anglais).

Il m'est impossible de vous exprimer toute notre gratitude pour l'aide merveilleuse que vous nous avez prêtée pendant notre séjour à Nancy. Rien que d'assister à l'une de vos séances suffit pour vous inspirer.

Mon mari et moi ne comprenons pas le français, mais nous pouvons voir et nous avons vu tout ce que vous avez fait pour les malheureux qui souffrent.

Nous essayons de vivre d'après votre brochure, et mon mari, qui avait souffert depuis quatre ans d'une grande dépression nerveuse, se trouve tellement bien qu'il ne semble plus être le même homme.

Plus la moindre dépression dans la matinée, qui était pour lui le moment le plus pénible, plus d'insomnie, plus de surexcitation.

Depuis que nous sommes allés à Nancy, il dort comme un enfant. Je suis tellement heureuse et reconnaissante envers vous ; lui aussi se trouve heureux, et il nous semble que nous devons le dire à tout le monde.

Hotel Cecilia. Mrs E... (Traduit de l'anglais).

Monsieur le Professeur. Je vous remercie beaucoup pour les brochures qui m'arrivent aujourd'hui ; je suis vraiment confuse que vous me les ayez laissées à ce prix, et je vous remercie de votre délicatesse. Une autre fois je ferai le calcul du change et je vous promets ma discrétion à ce sujet, car je comprends les ennuis que cela vous causerait.

J'ai envoyé, il y a un mois environ, l'une de vos brochures en anglais, à la sœur de la gouvernante de ma petite-fille, en Irlande. Elle était atteinte depuis quelques mois d'un désolant état de

(1) Tous ces cas, dont quelques-uns semblent être organiques, sont [exclusivement psychiques.

neurasthénie, plongée dans une mélancolie profonde; elle dormait mal, mangeait mal, avait l'esprit complètement vide et ne s'intéressait plus à rien. Hier, nous avons reçu des lettres d'elle-même et de sa sœur. Elle est tout simplement transformée. Sa sœur, qui ne la voit que le dimanche, trouve chaque fois une amélioration. Enfin, la lettre de la neurasthénique elle-même est une sorte « d'hymne de joie ». Et l'on était, il y a quelque temps, inquiet même pour son cerveau.

Je me suis permis de vous relater ce fait afin que vous connaissiez une fois de plus le bonheur que vous répandez en apprenant aux autres à se servir d'eux-mêmes.

Veuillez recevoir l'expression de mon admiration et de ma sympathie.

La Bourboule, septembre 1922, X... de Y..

Depuis des mois, je souffrais de maux d'estomac qui m'enlevaient tout appétit; j'étais en outre devenu neurasthénique et me voyais entraîné inévitablement au suicide.

J'ai assisté (sur le conseil d'un de mes amis qui avait été guéri lui-même) à la conférence qui fut faite le 28 août 1922 par Mademoiselle votre nièce, m'a-t-on dit.

Aussitôt après, j'ai ressenti un grand soulagement, la confiance m'est revenue et je puis affirmer que trois jours après j'étais complètement guéri.

Après avoir tant souffert, me voici content et heureux de vivre grâce à vous.

Montréjean (Haute-Garonne), septembre 1922. X...

Je vous dirai que mon mari, qui était très sceptique, mais non buté, a pu faire des adeptes autour de lui, et un certain M. M........, qui a dû vous écrire et qui s'est fait soigner par le Docteur Prost, sur vos conseils, ne tarit pas d'éloges sur votre méthode, et a voué en même temps une profonde reconnaissance à mon mari pour la lui avoir fait connaître. A son avis, son cas était désespéré, et il ne parlait que de se suicider, ou de se faire interner, enfin votro méthode a réussi là où tous les soins avaient échoué.

Vincennes, novembre 1922. Mme C...

Cher Monsieur Coué. Ce serait de ma part la plus noire ingratitude si je ne venais vous faire part de la sensible amélioration qui s'est produite dans mon état et vous en exprimer toute ma reconnaissance.

J'ai assisté à trois de vos intéressantes séances et ai quitté Nancy le lundi 14 écoulé. Ce jour-là, vers midi, je me sentis complètement transformé: la neurasthénie aiguë dont je souffrais cruellement depuis plus de trois mois disparut presque complètement. Je déjeunai avec appétit et sentis mes forces revenir. Depuis, mon état n'a fait que s'améliorer. Je suis toujours oppressé

comme respiration, mais n'ai pas eu une seule des crises d'asthme dont je souffre depuis des années. Je continue à réciter soir et matin la formule bienfaisante et, plein de confiance, j'espère arriver à la guérison complète.

Si ma lettre peut contribuer à la cure de vos patients, je vous autorise à leur en faire part. Encore une fois merci du fond du cœur et croyez à ma sincère et profonde sympathie.

Paris, août 1922. Comte DE X...

Monsieur. J'ai le très grand plaisir de vous apprendre que, depuis mon retour de Nancy « tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». L'asthme a presque complètement disparu. Dans la journée, je me porte parfaitement bien. Il ne me reste plus qu'un léger accès qui me vient toutes les nuits, vers 4 heures, et qui dure 1 heure environ. Encore un des tours familiers à cet inconscient ! Mais, somme toute, bien léger rappel d'une maladie qui, avant la pratique de votre chère méthode, était un véritable cauchemar ! Et, d'ailleurs, je compte être débarrassée de cela aussi dans peu de temps. Ne m'avez-vous pas dit : « Vous pouvez, vous devez guérir tout à fait ».

Ma famille, mes amis, mes compatriotes, sont absolument étonnés du résultat obtenu. Dans une petite ville, tout le monde se connaît. Chacun avait donc entendu parler de cet asthme phénoménal. Avant mon séjour à Nancy, jamais je ne pouvais me coucher. Après chaque repas, même « réduit à sa plus simple expression »., j'avais une crise d'asthme qui ne se calmait qu'avec une injection d'adrénaline. Après toute occupation nécessitant une tension d'esprit un peu continue ou une fatigue physique même légère, nouvel accès et, naturellement, nouvelle piqûre ! Bref, j'arrivais ainsi à prendre une trentaine de piqûres par jour. Je vous assure que je ne bluffe pas ! D'ailleurs il n'y aurait pas de quoi ! Maintenant, l'adrénaline est envoyée au diable puisque je n'ai plus besoin de ses services. Je dors dans mon lit, étendue comme tout le monde. Vous pensez si cela me semble délicieux. J'ai très bon appétit. Après les repas, plus d'asthme ! Le matin, je m'occupe du ménage, et, toutes les après-midi, par tous les temps, je me promène. Parfois encore, après une marche un peu accélérée et, rentrant à la chaleur, je ressens une gêne légère, mais significative. Mais, aussitôt, le feu de barrage : « ça passe, ça passe » fait un tel accueil à cet indésirable qu'il ne lui reste qu'à filer au plus vite ! J'oubliais de vous dire que l'odorat, que j'avais tout à fait perdu, me revient chaque jour davantage. On m'a répété que mon docteur prenait l'habitude de dire à ses malades : « Surtout, pensez que vous allez mieux, que la guérison approche ». Votre méthode porte ses fruits, voyez-vous. Quant à moi, au cours d'une promenade agréable, étant en société, riant et bavardant comme une pie, sans la moindre fatigue, à tout moment, ma pensée reconnaissante va vers

vous. Je ne vous dirai pas « merci », c'est trop banal ! Il faudrait savoir tout ce que j'ai souffert, depuis 8 ans, pour comprendre l'infinie gratitude que je vous porte.

Père se joint à moi pour vous envoyer l'expression de notre très grande reconnaissance.

Notre respectueux souvenir à Madame COUÉ, je vous prie. Et un cordial bonjour à l'aimable personne dont l'accueillant sourire réconfortait les pauvres-patraques au seuil de votre logis.....

Bergues (Nord), octobre 1922. M. X...

.... Pour moi, je ne puis que vous exprimer la plus sincère gratitude pour l'aide morale que vos conseils m'ont apportée, et pour la guérison radicale de ma fillette qui souffrait depuis 7 ans d'un asthme cardiaque.

Ces deux cures s'ajoutent aux fleurons de la couronne que vos malades vous ont tressée, et je pourrais vous en citer beaucoup d'autres...

New York, octobre 1922. S. G...

Cher Monsieur COUÉ. Je tiens à venir vous remercier une fois de plus pour tout ce que vous avez fait pour nous, croyez-moi, nous sommes sincèrement reconnaissants et n'oublierons jamais votre bonté, votre bienveillance envers nous. Votre méthode bénie a eu un excellent effet sur nous. Mon affreux trouble gastrique est guéri, aucune rechute, aucune crise depuis ma première visite dans votre maison si hospitalière. Pendant trois semaines, en septembre dernier, nous avons suivi vos conférences avec le plus grand intérêt et en avons énormément profité.

Londres, octobre 1922. A. K...

J'ai eu la bonne fortune de lire votre livre : *Maîtrise de soi-même*, et suis très heureux de pouvoir vous annoncer ma complète guérison. Je souffrais depuis 10 mois d'un mal à la main droite qui m'empêchait tout mouvement. Après avoir appliqué votre système pendant 3 à 4 jours, je suis guérie ; j'écris à la main et à la machine comme si je n'avais jamais rien eu, sans sentir le moindre mal. Les médecins parlaient de rhumatismes, inflammation de veines, etc... Inutile de vous dire qu'ils sont étonnés de l'heureux résultat obtenu. Ensuite, j'ai suggestionné un jeune homme de 30 ans, souffrant de rhumatisme articulaire ; il a continué à suivre vos conseils et se trouve complètement rétabli. Chacun s'étonne et veut connaître votre système ; encore d'autres guérisons sont, à l'heure actuelle, quasi complètes.

Anvers, septembre 1922. Mme D...

NOTES MÉDICALES SUR LA MÉTHODE COUÉ

par le Dr Ch.-F. Harford,

avec préface du Dr M.-S. Monier-Williams

NOTE DE L'AUTEUR

Cette petite brochure consiste en trois notes brèves rédigées pour la *Medical Press and Circular* et reproduites ici avec la permission de l'auteur. Elles ont été écrites surtout dans le but d'offrir aux membres du monde médical, sous une forme concise, quelques indications sur le système qui a été imaginé par Émile Coué. Cet homme remarquable a excité un intérêt si général, et tant de choses si absolument erronées ont été dites sur lui, qu'il semble qu'un grand nombre de personnes seront heureuses de connaître les points principaux de son enseignement et de sa pratique.

Celles qui s'y intéressent se procureront sans doute pour elles-mêmes l'opuscule de M. Coué (prix : 2 fr.) *La Maîtrise de soi-même par l'Autosuggestion consciente*, qui est en vente chez l'auteur, rue Jeanne-d'Arc, 186, Nancy. Le sujet a été très bien traité par un auteur anglais dans *The Practice of Autosuggestion by the Method of Emil Coué*, par C. Harry Brooks, avec une préface d'Émile Coué, publié par George Allen and Unwin, Ltd. (prix : 3 s. 6 d.)

Quoique cet ouvrage soit écrit pour des profanes par un profane, il mérite d'être lu.

Beaucoup ont été surpris de trouver qu'on pratique l'autosuggestion dans des cas classés sous le nom de maladies organiques. Cette question sera traitée avec plus de développements dans la troisième partie de ces notes, et il est nécessaire de l'envisager franchement, car l'expression « organique » quand on l'applique à la maladie, même si elle est juste, n'est que purement arbitraire. Toute maladie commence par un désordre fonctionnel produit par des parasites, des toxines ou tout autre genre d'irritant, amenant une inflammation, une grosseur, etc...

La médecine les traite par tous les moyens imaginables pouvant donner le plus petit espoir de guérison ou d'atténuation des symptômes. M. Coué déclare hardiment que l'esprit, ou plutôt cette partie de l'esprit qu'il appelle l'imagination, a le pouvoir de diriger les forces de défense et de réparation que tout être humain possède, et il indique de quelle façon on peut employer cette grande

force invisible. Il ne déclare pas le moins du monde que c'est le seul mode de traitement applicable, mais il considère le facteur psychologique comme vital dans toute espèce de maladie.

Il faut bien comprendre que la suggestion consciente, telle qu'il l'applique, n'est pas seulement à recommander comme remède à la maladie, mais bien plutôt comme moyen prophylactique. C'est, en effet, un genre d'hygiène mentale qui, bien employé, peut rendre des services inestimables dans l'éducation des enfants.

M. Coué a insisté avec force sur les effets désastreux des suggestions de maladies qu'on nous fait constamment en nous en parlant et en nous les nommant. Il y a certaines maladies qui ont été regardées comme incurables; la simple idée de ces maladies nous met dans un état d'esprit qui en empêche souvent la guérison. D'autres, décorées du nom de rhumatisme, maladie de cœur, nervosisme, amènent à leur suite une armée de symptômes qui sont produits en grande partie par l'idée que le vulgaire se fait généralement des troubles accompagnant ces maladies. Ceux qui ont eu l'expérience des commissions de réforme connaissent la portée des effets produits par des mentions comme D. A. H., V. D. H., ou même P. U. O; en y pensant on en a associé l'idée avec la perspective d'invalidité, ce qui a amené sûrement cette invalidité. Ces conditions sont le fléau de tous les praticiens dans leur clientèle civile, et c'est dans des cas semblables que le système de M. Coué, bien appliqué, peut rendre des services incalculables.

Le Dr Monier-Williams, qui a eu l'amabilité d'écrire une « préface », a été le premier médecin anglais qui ait fait une longue visite à M. Coué à Nancy, c'est lui aussi qui, avec d'autres, a fait la première invitation à M. Coué à venir dans notre pays. C'est entièrement sous sa propre responsabilité, ainsi qu'il le dit lui-même, qu'il a ouvert une petite clinique gratuite pour faire l'essai de la méthode de M. Coué, essai qui a donné de bons résultats.

Je l'assiste actuellement dans cette clinique où nous serions heureux dans la mesure où notre place limitée le permet, d'avoir à soigner les cas qui nous seraient soumis par des médecins traitants. Nous serions heureux aussi de connaître d'autres praticiens médicaux travaillant dans le même sens, ou d'aider autant qu'il est en notre pouvoir ceux des membres de notre profession qui désirent adopter eux-mêmes cette méthode de traitement.

Adresser toutes les communications, par lettre seulement, à l'Hon. Secretary, Chelsea Clinic of Auto-Suggestion, 268, King's Road, Chelsea, S. W. 3.

PRÉFACE

par le Dr M.-S. Monier-Williams

Le Dr Harford, qui a publié un opuscule très intéressant et parfaitement raisonné, me demande d'écrire quelques lignes sur ce que j'ai vu de l'œuvre de M. Coué à Nancy et sur mes propres observations à Londres sur la méthode collective d'autosuggestion telle que je l'ai pratiquée moi-même.

En été, au moment où M. Coué est le plus occupé, il reçoit des malades toute la journée les lundis et vendredis, en séances collectives de 50 à la fois, consacrant environ une heure et demie à chacune des quatre ou cinq séances qu'il fait, de sorte que, chacun de ces jours-là, il reçoit de deux à trois cents malades ; les autres jours, il en voit une trentaine. Dans le cours d'une année, il lui vient plus de 15.000 malades, voilà vingt ans ou plus qu'il en est ainsi. Comprenant, devant de tels faits, qu'il y avait quelque chose à apprendre pour un médecin, j'ai passé quinze jours à Nancy dansl'été de 1921, j'ai assisté avec la permission de M. Coué à toutes les séances, surveillant les progrès des malades.

Voici les points principaux notés par moi :

1° Les hommes et les femmes, en majeure partie, du peuple et de la campagne, sont assis côte à côte sur de petits bancs de bois disposés le long des murs des petites cahmbres où M. Coué opère ; ils lui parlent librement les uns devant les autres de leurs maux, et sont ensuite traités collectivement. Personne n'est reçu individuellement.

2° Quoique M. Coué ne soit pas docteur, il m'a semblé se tromper très rarement dans son rapide diagnostic, quoique ni lui-même, ni personne de qualifié pour cela n'examine les malades. Il roulait et fumait constamment des cigarettes pendant les séances.

3° L'énorme majorité des malades souffrait de désordres organiques courants, tels que fibromes, arthritisme, bronchites, etc... Les neurasthéniques et les malades du type nerveux, tels que les asthmatiques, les bègues, étaient la minorité. Chose remarquable : pendant que j'étais là, je constatais que chacun se trouvait mieux dans une certaine mesure, sans doute à cause de l'élément autosuggestif qui se trouve dans toute maladie. Beaucoup, et particulièrement ceux qui souffraient de rhumatismes, de bronchite et de désordres intestinaux, se déclaraient guéris.

4° M. Coué ne prend aucune note d'aucun genre. Malgré cela, il semblait ne jamais oublier de quoi souffrait le malade, et était toujours à même de lui faire la suggestion appropriée.

5° M. Coué ne promet jamais de guérir des cas qu'il croit incurables au point de vue médical, et d'ailleurs, il se refuse modestement le pouvoir de guérir qui que ce soit de n'importe quoi. Il manque rarement de dire à ceux qui viennent le trouver de continuer le traitement ordonné par leur docteur.

6º Les résultats que M. Coué obtient sont probablement dus, en grande partie, à sa personnalité magnétique, à sa simplicité, à la modestie du vrai mérite, et au zèle désintéressé avec lequel il répand la bonne parole en laquelle il a confiance.

Tout ce que j'ai vu m'a tellement impressionné, qu'à mon retour de Nancy, je me suis décidé à ouvrir, à Londres, une petite clinique gratuite analogue à celle de M. Coué, avec cette seule différence que les hommes et les femmes ne sont pas reçus les mêmes jours, qu'une entrevue médicale est accordée à chaque malade, et que des notes sont prises sur tous les cas. J'espérais attirer la classe pauvre des ouvriers, comme ceux qui accourent en foule chez chez M. Coué à Nancy, mais jusqu'ici j'ai trouvé qu'à Londres l'autosuggestion n'attire pas cette classe qui ne croit à un traitement que s'il est accompagné d'une bouteille de médicament. La classe plus élevée de travailleurs a accouru en foule à la clinique, et les résultats ont été similaires à ceux de M. Coué. En ma qualité de médecin, j'ai évité tout genre de mise en scène et je ne l'ai pas regretté.

Je crois que l'Angleterre offre un champ immense au développement de cette œuvre, et je suis heureux de dire que le Dr Harford est mon associé dans la clinique.

Nous sommes tous deux d'avis qu'il est à souhaiter que s'ouvrent des cliniques analogues, dirigées par des praticiens médicaux qualifiés. De cette façon, nous éviterons le danger qu'il y aurait à traiter uniquement par des méthodes de suggestion des cas pour lesquels d'autres traitements médicaux ou chirurgicaux sont nécessaires.

M. S. M.-W.

I. — LA PHILOSOPHIE DE COUÉ

Les discussions passionnées qui ont été provoquées dans les journaux par la notoriété d'Émile Coué tendent, dans une large mesure, à obscurcir le sens des idées émises par cet homme remarquable.

Quelques-uns voient, sous leur surface, des signes d'un dangereux occultisme, et nous savons qu'il ne faut pas plaisanter avec notre âme. D'autres disent que le système préconisé a été pratiqué par tous les gens de bon sens et qu'il n'offre rien de nouveau.

Il y a une obligation toute spéciale pour la profession médicale de se renseigner sur les mérites ou les démérites de l'enseignement de cet aimable visiteur qui nous est venu du pays de l'*Entente*, afin de prouver, une fois de plus, la probité de notre esprit scientifique qui désire connaître la vérité à tout prix. La science consiste en grande partie dans l'étude et l'interprétation de phénomènes, et il y a un vaste champ de recherches à faire sous ce rapport dans

le simple petit opuscule intitulé *La Maîtrise de soi-même par l'Autosuggestion consciente*, qui, seul, est l'exposé officiel du point de vue de M. Coué écrit de sa propre main. Personne n'a le droit de défendre ou de critiquer le système qui y est décrit, sans avoir étudié l'exposé clair qui contient la substance des conférences faites à ses nombreuses séances.

Ceci dit, cherchons maintenant à définir ce que nous pouvons appeler la philosophie de Coué. Il parle de la grande controverse entre l' « imagination » et la « volonté », et nous semblons retrouver en cela l'ancienne controverse entre le « déterminisme » et « le libre arbitre » qui sera toujours insoluble à moins que nous n'adoptions le paradoxe que chacun est vrai dans son sens. Il faut d'abord que nous recherchions la signification des termes dont nous nous servons, et surtout celle que l'auteur y attache ; pour y arriver, nous ferons bien, non de nous servir d'un dictionnaire, mais d'étudier le sens dans lequel il les emploie.

« L'imagination », dans l'esprit de M. Coué, n'est autre que « l'inconscient » du psychologue dans sa plus large acception. C'est la force vitale que nous avons en nous, qui ne dort jamais ni nuit ni jour, qui est non seulement la source de nos pensées à l'état de veille, ou de rêves la nuit, mais qui est l'ordonnateur suprême de toutes nos fonctions physiques. C'est la négation de ce principe essentiel qui est la grande barrière à la compréhension de toute la psychologie moderne, car, quelle que soit la terminologie employée par des auteurs, c'est cependant la même idée qui est à la base de tout. Nous en arrivons maintenant à la définition de « la volonté » telle que M. Coué la donne. Ceci est peut-être encore un sujet plus difficile à expliquer, et le Dr William Brown insinue que son enseignement tend « à discréditer la volonté »..... « et lui assigne un rôle secondaire dans les différentes formes de maladies nerveuses de la vie ordinaire. » (1) Quand, cependant, M. Coué considère la volonté comme une cause de mal, il est clair qu'il ne veut parler que d'un certain côté de la volonté, ainsi que nous disons vulgairement. Il veut parler de la « volonté » obstinée, orgueilleuse, et capricieuse qui est la source de l'égoïsme, de la colère, de la crainte et du tourment, et qui est le mauvais génie responsable de nos châtiments et des nombreux désordres qui vicient notre vie mentale. Cela, nous le savons tous, quoique nous n'ayons pas toujours reconnu son caractère psychologique. Nous avons essayé de faire la distinction entre le moral et le physique, ce qui exclurait du domaine du médecin les défauts de caractère dont l'influence ne se fait pas moins sentir sur la santé mentale et physique de ses malades. Peut-être pourrait-on appliquer avec justesse le qualificatif de « volontaire » à ce côté de la volonté, mais quoi qu'il en soit, nous pouvons tous le reconnaître.

---

(1) Le Dr Brown, après avoir entendu M. Coué, est maintenant d'accord avec lui.

Mais il y a un autre côté de la volonté qu'il faut comprendre dans l'expression « maîtrise de soi-même », et on doit se rappeler que c'est le titre que M. Coué a choisi pour la description officielle de son système. C'est ce qui nous permet de former des jugements et de prendre des décisions, et, en réalité, de rester les maîtres de nos destinées. C'est cette maîtrise qui agit par l'imagination et la dirige partiellement ou complètement par l'autosuggestion. M. Coué le prouve par de nombreux exemples. Il montre que si nous avons oublié un nom et que nous fassions des efforts pour le retrouver, nous n'arriverons qu'à augmenter notre difficulté, tandis que si nous croyons tout simplement que nous allons nous le rappeler, ce nom nous reviendra probablement. Si nous craignons de ne pas pouvoir dormir, nous n'en restons que plus éveillés, mais si, ne faisant plus d'efforts, nous laissons notre imagination correspondre à la bonne autosuggestion, le sommeil nous viendra naturellement. On a appelé le conflit dont il parle la loi de l'effort renversé, et M. Coué considère ce point comme « d'une importance capitale ». Le Dr William Brown (1), dont nous avons déjà cité un extrait, a critiqué ce point de vue, mais surtout à cause de la terminologie employée, car, page 111 de son livre *Suggestion and Mental Analysis*, il dit que « ces faits sont vrais et reconnus depuis longtemps ». Il continue, à la même page, et pages 112 et 113, à exposer un point de vue peu différent, si même il l'est, de celui de M. Coué.

Il n'y a pas de doute que cette opinion ne soit familière aux psychothérapeutes expérimentés, mais elle ne l'est pas aux médecins en général, et c'est M. Coué qui l'a mise en lumière. Honneur à lui !

Considérons maintenant comment ces théories peuvent s'appliquer à la pratique de l'autosuggestion. Il faut se rappeler que M. Coué a été autrefois un hypnotiseur et avait l'habitude, en cette qualité, de suggérer aux gens de se bien porter. Dans ces dernières années, il en est arrivé à la conclusion que la suggestion ne fait qu'un bien momentané à un malade, à moins que celui-ci ne la transforme en autosuggestion consciente.

Il trouve maintenant que l'hypnotisme n'est pas nécessaire et que les gens n'en ont pas besoin pour se faire leurs suggestions. Il est d'avis que le meilleur moment pour faire de l'autosuggestion à sa propre imagination est celui qui précède immédiatement le sommeil de la nuit et celui qui suit le réveil du matin.

Il recommande d'employer la phrase suivante : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Il faut la répéter vingt fois soir et matin, en fermant les yeux, mais en remuant les lèvres, et, pour arriver à le faire machinalement, il est pratique de

---

(1) Nous avons cité le Dr William Brown, ainsi que les phrases précédentes, afin de discuter plus clairement les objections qu'il a soulevées dans son récent ouvrage publié par la Presse de l'Université de Londres.

se servir d'une ficelle munie de vingt nœuds afin de ne pas se distraire en comptant. A noter que l'autosuggestion s'applique à tout, mais que M. Coué, ou ses disciples, la font précéder de suggestions concernant ce que l'on désire, la bonne santé et le bon fonctionnement de nos organes. En outre, on donne le conseil au malade en cas de douleur subite ou d'autres symptômes désagréables, de se répéter à lui-même, très vite, les mots « it is going, it is going », etc..., ou en français « ça passe », quand on peut espérer faire disparaître la douleur.

Un simple exemple peut aider à faire comprendre le rôle des différents éléments de l'esprit dont nous venons de parler. « L'imagination » ou « l'inconscient » peut être comparée au moteur d'une automobile. Le chauffeur est la personne qui dirige, qui, s'il a bien contrôlé sa machine dans tous ses détails, fera son voyage sans panne ni accident, tout obéissant à sa direction. Ceci dépend cependant de la manière dont il a réglé sa machine, dont il l'a graissée, fournie de pétrole, etc..., et ceci, de même que l'autosuggestion doit être fait d'avance afin que la course se fasse bien. Comparons cette action prévoyante dont nous venons de parler à celle du chauffeur qui, ayant négligé de régler sa machine, cherche, par des efforts physiques, à la mettre en marche, tandis qu'elle n'est pas en état, et nous trouverons qu'il n'a pour résultat qu'un ennui personnel et une détérioration du mécanisme. Ceci ne veut pas dire que ce tableau, ou ce qui le précède, soit une explication exacte de la philosophie de Coué, mais elle peut servir d'introduction à ce grand sujet.

II. — LA TECHNIQUE DE COUÉ

La suggestion et l'autosuggestion, et particulièrement la première, font partie du fonds de tout psychothérapeute. On peut même dire que c'est un facteur essentiel dans la pratique journalière de tout médecin, surtout de ceux qui conservent les principes de bon sens qui nous ont été légués par les grands maîtres de l'époque de Victoria. C'est vrai également pour d'autres termes communément usités en psychologie. Le mot « analyse », soit qu'on l'emploie seul ou avec son préfixe « psycho » est encore un autre exemple auquel on peut appliquer ce que nous avons dit de « suggestion » et « autosuggestion ». En citant la « psychanalyse » prise dans son sens le plus restreint, nous parlons spécialement de la méthode imaginée et si brillamment mise en lumière par Freud. Ceci est si vrai que les adeptes de ce grand homme sont souvent appelés les Freudiens. Pourtant en cela il y a des désavantages évidents, car tout travailleur ne peut ajouter à la science que par sa contribution personnelle, et en suivant aveuglément le sentier tracé par un maître quel qu'il soit, on n'avance pas

dans la voie du progrès. En outre, il n'y a qu'un moyen d'avancer dans un genre de traitement, c'est l'expérience, et ceci n'est pas moins vrai pour la psychothérapie que pour toute autre partie de la science médicale, et la question de technique est d'importance primordiale.

Coué a établi un système qui lui est propre et qui mérite bien l'attention : nous nous proposons de l'étudier.

Avant de commencer, nous allons répondre à une objection, c'est que M. Coué n'est pas docteur en médecine. Cela nous le savons. C'est une difficulté qui se retrouve dans toutes les branches de la psychothérapie, car si nous admettons que nos maux, en général, sont dus à une éducation ou à des dispositions défectueuses de l'esprit, nous nous trouvons sur le même terrain que les éducateurs spirituels ou intellectuels, et considérant combien peu la science de la psychologie est développée, nous ne pouvons pas refuser la lumière qui peut nous venir par bien des intermédiaires. Ceci posé, nous allons étudier la technique de M. Coué :

1° *Genre des cas traités.* — A remarquer qu'il n'y a pas besoin, pour les soigner, de choisir des cas spéciaux. Coué croit qu'il y a un important facteur psychologique dans toutes les maladies, et que l'emploi de l'autosuggestion ne peut pas manquer de faire du bien. Elle est destinée à être l'auxiliaire de n'importe quel autre traitement que le malade peut suivre sur l'ordre de son médecin, à moins que le cas ne soit un de ceux pour lesquels l'autosuggestion seule est nécessaire.

2° *Diagnostic.* — D'après ce qui précède, on déduit qu'il n'y a pas de diagnostic de fait. Coué essaye, par quelques questions préliminaires, de se rendre compte du genre de cas auquel il a à faire; on dit même qu'il semble avoir une disposition naturelle pour reconnaître les symptômes importants. Il avertit ceux qui sont venus avec des espoirs absurdes, tandis qu'en même temps il les réconforte tous par l'espoir d'une amélioration.

3° *Séances collectives.* — C'est en ceci que sa façon de procéder s'écarte le plus des usages établis dans la pratique de la médecine. Il ne faut pas la confondre avec ses conférences publiques, car, quoique dans celles-ci il enseigne l'autosuggestion, son œuvre type est basée sur ses expériences à Nancy, où il s'adresse à des groupes de 30 à 50, soit dans sa petite maison, soit dans son petit jardin.

Notons quelques-uns des avantages de cette façon de procéder :

a) Considérant que, en somme, l'autosuggestion qu'il recommande a pour seul but le bien-être général, ce qu'il a à dire s'appliquant, dans une certaine mesure à tous, il y a là une sérieuse économie de temps.

b) Considérant que la rééducation de l'imagination, qui est le but auquel on tend, amènera forcément une sorte de révolution dans le genre de vie surtout de ceux qui ont adopté le rôle de malades, elle rencontrera probablement de sérieuses résistances. Mais, quand, cependant, la même exhortation s'adresse à un groupe,

chacun se sent plus disposé à écouter, persuadé qu'il est, du moins tout d'abord, que ce redressement est bien nécessaire aux autres et ne reconnaissant qu'ensuite qu'il est applicable à lui-même.

c) Considérant que l'esprit collectif est un facteur important dans l'enseignement psychologique, son influence, dans ces occasions, peut avoir un puissant effet. Quand, dans un groupe, il y a des individus qui ont déjà obtenu de l'amélioration, l'espoir gagne les autres, et l'atmosphère se charge de forces bienfaisantes.

d) Considérant aussi que beaucoup de ceux qui peuvent en tirer le meilleur profit sont ceux qui ont entretenu en eux l'idée de maladie, et qui semblent avoir plus de plaisir à déverser tous leurs maux sur leur infortuné médecin qu'à écouter ses conseils, le système peut forcer l'attention. La nouveauté même du système en prouve l'effet bienfaisant.

4° *Procédé adopté.* — Il est formulé très exactement dans la conférence que Coué a publiée, et il peut se résumer comme suit :

(I) Il fait un exposé général du rapport entre « l'imagination » et « la volonté », tel qu'il est expliqué dans l'article précédent, et l'appuie par certaines expériences qui consistent à faire fermer et ouvrir les mains, et par d'autres, qu'il juge utiles pour préparer son auditoire à la pratique de l'autosuggestion.

(II) Puis, après avoir dit à ses malades de fermer les yeux, il leur fait des suggestions positives, leur disant que leurs fonctions digestives ainsi que les autres, s'accompliront convenablement, qu'ils dormiront bien et qu'ils n'auront pas de symptômes morbides. A la fin de son discours, il compte un, deux, trois, et leur dit d'ouvrir les yeux comme s'ils s'éveillaient. Tout ceci est en rapport étroit avec la suggestion qu'on doit se faire soir et matin.

(III) Il adresse ensuite quelques mots à différentes personnes et conseille à ceux qui ont une douleur, de répéter rapidement les mots « ça passe », en même temps qu'il passe légèrement la main sur le siège du mal. Il engage les malades à agir de la même façon eux-mêmes à chaque retour du mal.

(IV) Tout ceci n'est que préparatoire à l'emploi de la véritable autosuggestion qui a été décrite dans le dernier chapitre, et que nous n'avons pas besoin de répéter ici, mais on doit comprendre qu'il est essentiel de pratiquer bien exactement cette autosuggestion, ce qui ne veut pas dire qu'une vertu spéciale soit attachée aux paroles du moment que l'intention est la même; il ne faut pas davantage se figurer que le nombre « vingt » soit un chiffre fatidique. Beaucoup de ceux qui, comme moi, considèrent le pouvoir qui peut ainsi influencer notre vie comme venant de Dieu le mentionneront dans leur autosuggestion particulière, mais chaque individu est libre en la matière.

On ne peut pas trop appuyer sur ce point que toute la base du système est l'autosuggestion consciente. Certaines parties de la manière de procéder sont nettement suggestives, et la personnalité de Coué lui-même est un facteur dont on doit certainement tenir

compte; quant à lui, il répète que l'influence de ces suggestions **n'a** de valeur qu'autant qu'elles se transforment en autosuggestions. Le conseil de faire la principale autosuggestion au moment de s'endormir et le matin en s'éveillant est basé sur la croyance qu'à ce moment l'esprit est très suggestible, ce qui est bien connu de tous.

Les médecins pratiquants qui se décideraient à suivre le plan général qui vient d'être décrit ici, ne manqueraient pas d'y introduire leurs modifications personnelles. Il y aurait certainement un grand danger à ce que des gens, qui n'ont pas acquis les connaissances et la discipline de l'enseignement médical, essayent de suivre l'exemple de M. Coué, et ceci est un sujet qui mérite d'être pris en sérieuse considération. Il serait à désirer que les membres du corps médical qui s'intéressent aux sujets psychologiques s'unissent pour sauvegarder le bien-être du public sous ce rapport. Peut-être ceci fera-t-il l'objet d'une étude de la part du « Conseil National d'Hygiène mentale » qu'on se propose d'établir.

DÉDUCTIONS A TIRER DU SYSTÈME DE COUÉ

Dans les deux articles qui précèdent, nous avons essayé de décrire la philosophie et la technique de Coué. C'est, évidemment, notre devoir à nous, étudiants de la science, de rechercher jusqu'à quel point les phénomènes qui se rapportent à son œuvre sont d'accord avec l'enseignement médical reçu.

Jusqu'à un certain point, le problème est un de ceux qui sont communs à toutes les formes de psychothérapie, dans lesquelles les maux physiques répondent à des méthodes psychologiques, mais la différence importante est celle-ci : tandis que la psychothérapie est généralement regardée comme applicable, principalement, sinon uniquement, aux cas que nous traitons de désordres psychiques, M. Coué déclare que sa méthode a un champ beaucoup plus vaste. Il enseigne que l'autosuggestion consciente peut être employée avec résultat dans n'importe quelle maladie, à moins que l'état mental du malade ne l'empêche de la pratiquer.



(A suivre).

Arts Graphiques, Jarville-Nancy

Le Gérant : E. **Coué.**